

Omega-3-Fettsäuren

Neben Kohlenhydraten und Proteinen haben die Fette eine Schlüsselrolle in der Ernährung. Gilt eine fettreiche Mahlzeit oft als schlecht, gelten hingegen ungesättigte Fettsäuren vor allem des Typs Omega-3 als gesund. Sie scheinen zudem einen positiven Einfluss auf Herz-Kreislaufkrankheiten zu haben, was den Verkauf von Produkten, welche Omega-3-Fettsäuren beinhalten, steigert. In welchen Nahrungsmitteln und in welcher Menge kommen sie vor? Wieviel muss ich zu mir nehmen?

Omega-3-Fettsäuren (Ω 3-FS) sind eine Gruppe von Fettsäuren, welche zu den essentiellen Fettsäuren gehören, d.h. sie müssen, wie die Vitamine und gewisse Aminosäuren, in genügender Menge mit der Nahrung aufgenommen werden, da der Organismus diese nicht selber synthetisieren kann (alte Bezeichnung „Vitamin F“). Ihre chemische Struktur teilt sie in die Gruppe der mehrfach ungesättigten Fettsäuren ein. Im Unterschied zu anderen Fetten, wird den Ω 3-FS eine gesundheitsschützende Wirkung zugesprochen. In diversen Studien wurde gezeigt, dass Personen, deren Ernährung viele Ω 3-FS enthält, eine deutliche geringere Inzidenz an Herz-Kreislaufkrankheiten (KHK) haben, als solche mit wenig ungesättigten Fettsäuren.

Grönland – weniger Herzinfarkte

Vor über 50 Jahren untersuchten dänische Forscher die Essgewohnheiten der Inuit in Grönland. Ihre aussergewöhnliche Ernährung lieferte den Wissenschaftlern wichtige Erkenntnisse. Obwohl die Inuit fast ausschliesslich rohen, fetten Fisch, Wal- und Robbenfleisch essen, erfreuen sie sich einer guten Gesundheit, die KHK ist eine Rarität. Untersuchungen legten den Schluss nahe, dass die positive Wirkung der Meerestiere auf den hohen Anteil von ungesättigten Fettsäuren des Typs Omega-3 die Ursache sein muss.

Vorkommen der Omega-3-Fettsäuren

Fischöle enthalten bis zu 75% ungesättigte Fettsäuren. Besonders Meerestiere wie Makrele, Sardine, Sardelle oder Thunfisch liefern diese langkettigen Omega-3-Fettsäuren.



In vielen südeuropäischen Ländern und im hohen Norden Grönland finden sich diese Fische häufig auf dem Speiseplan. Andere Quellen sind Nüsse, grüne Gemüse und Pflanzenöle: Leinöl, Hanföl, Sojaöl, Rapsöl, Walnussöl und Kürbiskernöl.

Tierisch oder pflanzlich?

In pflanzlichen Ölen kommen die ungesättigten Fettsäuren, alpha- und gamma-Linolensäure vor, die im Körper zu den Ω 3-FS Eicosapentaensäure, EPA, und Docosahexaensäure, DHA, umgebaut und verwertet werden. Der Umbau ist individuell verschieden und wird von einer Vielzahl von Faktoren, u.a. dem Lebensstil, beeinflusst. Die Aufnahme von EPA und DHA aus Meerestieren und -früchten erfolgt direkt. Meeresfrüchte weisen relativ zum Gehalt an Ω 3-FS einen hohen Cholesteringehalt auf, deshalb gelten Fische - Lachs, Makrele - als beste Quelle.

Wirkung von Omega-3-Fettsäuren

Die Hauptwirkung der Omega-3-Fettsäuren beruht auf antithrombotischen, lipidsenkenden und anti-entzündlichen Effekten: Senkung des Fibrinogenspiegels, Erniedrigung von Triglyceriden, Bildung von blutgefässerweiternden Substanzen (Eicosanoide). Dadurch wird das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen gesenkt. Zudem wird den Ω 3-FS auch eine Verbesserung der Insulinempfindlichkeit und eine präventive Wirkung auf Herzrhythmusstörungen zugesprochen. Es gibt jedoch auch Untersuchungen, welche keinen eindeutigen positiven Effekt auf Krankheiten des Herz-/Kreislaufsystems finden konnten. Allgemein wird den Ω 3-FS jedoch keine schädigende Wirkung auf den Organismus zugesprochen.

Gesundheitstipp

Ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Früchten

1-2 Portionen Fisch pro Woche

Genügend körperliche Betätigung (mind. 2 Mal pro Woche während 20 Minuten)